बहर – जानेवारी २०१५



LET'S SALUTE THE NATION

Happy Republic Day

अनुक्रमणिका

संपादकीय	निहाल मांडके	पृ. क्र. ३
नवीन वर्षाचा डायरी लिहिण्याचा संकल्प	प्रशांत कुलकर्णी	पृ. क्र. ४
कविता - “नव वर्ष”	नम्रता नितीन देव	पृ. क्र. ६
कविता	मेघा हेमंत गिरधर	पृ. क्र. ७
मकरसंक्रांत आणि उखाणे	डॉ. पल्लवी प्रसाद बारटक्के	पृ. क्र. ८
छायाचित्रण एक कला - कॅमेर्याची रचना व कार्य	अजय पडवळ	पृ. क्र. ९
आरोग्य संगीत (Music therapy)	प्रा. अरविंद मानकर	पृ. क्र. १४
रोज करा त्वचेची निगा	योगिनी गजरे	पृ. क्र. २३

मुखपृष्ठ सजावट, अंकातील मांडणी - निहाल मांडके

HAPPY REPUBLIC DAY

PROUD TO BE AN INDIAN

नमस्कार मंडळी,

सर्वप्रथम आपणा सर्वांना नवीन वर्षाच्या, मकर संक्रांतीच्या आणि भारतीय प्रजासत्ताक दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा.

मित्रांनो आपण पाहतो, सध्याच्या म्हणजे डिसेंबर-जानेवारी या काळात व्हॉट्सअॅप, फेसबुकावर आपापले संकल्प जाहीर करण्याची साथ आलेली दिसते. आपल्या या नवीन वर्षातील पहिल्या वहिल्या बहरचा विषयही होता "नवीन वर्षातील संकल्प". ठरवून जी गोष्ट सोडली जाते त्यांच्यापैकी एक म्हणजे संकल्प. सुस्थित लोक दर डिसेंबर महिन्यात, विशेषतः ३१ डिसेंबरला काहीबाही संकल्प सोडतात. त्यापैकी मोठ्या प्रमाणावर लोक डायरी लिहिण्याचा संकल्प करतात. अशा लोकांसाठी मार्गदर्शनपर लेख प्रशांत कुलकर्णी यांनी लिहिला आहे.

"जुने काही झाले असेल तर विसरा आणि नविन विचाराने नवीन वर्षाची चागंली सुरवात करा" असा संदेश देणाऱ्या प्रेरणादायी आणि आशयघन कविता सौ. नम्रता देव आणि सौ. मेघा गिरधर यांनी लिहिल्या आहेत.

नवीन वर्षातील पहिला सण मकर संक्रांत म्हणजे प्रेमाचा, आनंदाचा, स्नेहाचा, मधुरतेचा, सौभाग्याचा मिलापच. या दिवशी स्त्रिया एकमेकींना वाण देतात, हळदीकुंकू देतात व मग ‘नाव घ्या नाव’ अर्थात उखाण्यात पती-पत्नीच्या नावाची गुंफण. उखाणा म्हणजे साहित्याचा सुंदर आविष्कार, उखाणा छोटा आशय मोठा. असेच नमुनेदार उखाणे लिहिले आहेत डॉ. पल्लवी बारटक्के यांनी.

छायाचित्रण ही एक कला आणि शास्त्र आहे. छायाचित्रण ही एक कला छायाचित्रकार व त्याच्या कॅमेरा यावर अवलंबून असते. आपल्या सभासदांपैकी या कलेची आवड जोपासणाऱ्या मंडळींसाठी अजय पडवळ यांनी गेल्या वर्षभरात अनेक चांगले चांगले लेख लिहिले आणि बहरच्या प्रत्येक अंकाला साहित्यरूपी योगदान दिले. या वेळी त्यांनी "कॅमेर्याची रचना व कार्य" याविषयीची माहिती आपल्या लेखात समाविष्ट केलेली आहे.

तसे पाहायला गेले तर सध्या 'ताण तणावाचे व्यस्थापन' हा एक महत्वाचा विषय सर्वांच्या समोर आला आहे. प्रत्येकाच्या आयुष्यात कोणत्या न कोणत्या घडामोडींच्या कारणास्तव ताण तणाव आलेले असतात. या सर्वापासून दूर जाण्यासाठी आपण शास्त्रीय संगीताचा उपयोग करावा असे सुचवत आहेत, प्रा. अरविंद मानकर.

त्वचा सुंदर ठेवण्यासाठी नेहेमी महागड्या, बाजारू प्रसाधनांचीच गरज असते असे नाही. आपल्या स्वयंपाकघरात, फ्रीजमध्ये नजर टाकल्यास त्वचेचा पोत सुधारणारे, तिचे पोषण करणारे अनेक पदार्थ सापडतात. अशाच त्वचेची निगा राखणार्या काही चांगल्या उपायांची ओळख आपल्याला करून देत आहेत योगिनी गजरे.

आशा करतो कि हा बहर वाचकांच्या पसंदीस उतरेल आणि पुढील अंकात याहून अधिक लेखांची भर पडेल. आपले अभिप्राय निःसंकोचपणे आम्हाला जरूर कळवा. (ई. पत्र - maharashtramandalad@gmail.com)

निहाल मांडके

HAPPY REPUBLIC DAY

सौ. कोमल तावडे

PROUD TO BE AN INDIAN

सौ. राधिका लपालीकर

(बहर टीम २०१४ - १५)

नवीन वर्षाचा डायरी लिहिण्याचा संकल्प

नमस्कार मंडळी, नवीन वर्षाच्या तुम्हा सर्वाना मनःपूर्वक शुभेच्छा. नवीन वर्ष सुरु झाले कि आपण नवीन वर्षात करावयाचे प्लान्स तयार करतो. आतापर्यंत करायच्या राहून गेलेल्या गोष्टी मनात परत उचल खातात. खाण्यापिण्यावर ताबा ठेवायचा. रोज व्यायाम करायचा. संध्याकाळी Corniche ला फिरायला जायचे. कमीत कमी शुक्रवारी सकाळी लवकर उठून तरी क्रिकेट खेळायला जायचे. सुरुवातीचे काही दिवस हे प्लान्स व्यवस्थित पाळले जातात. पण नंतर सवड मिळत नसल्याची कारणे आपण शोधू लागतो. हळूहळू आपले पण Resolutions मागे पडतात. आपण परत गुढी पाड्व्यापासून नाहीतर आपल्या वाढदिवसापासून हे संकल्प सुरु करण्याचा नवीन संकल्प करतो.

नवीन वर्षात डायरी लिहिण्याचा संकल्प देखील अनेक जण करतात. डायरी लिहायचा कंटाळा येतो. लिहिण्याची अनेकांना आवड असते. पण कंटाळा येतो किंवा नक्की डायरी मध्ये काय लिहावे हे समजत नाही. साधारतः नवीन वर्षाचा संकल्पा मध्ये हा संकल्प नेहमी सोडला जातो आणि बाकीच्या संकल्पा प्रमाणे मागे पडला जातो. ज्यांना खरोखरच डायरी लिहायची इच्छा आहे पण नक्की कशावर आणि काय लिहावे हे प्रश्न पडतात त्यांच्यासाठी हा डायरी प्रपंच.

मुख्यतः तुम्ही हे लक्षात घ्या कि तुम्ही अबुधाबी सारख्या ठिकाणी परदेशात आहात. इथले वास्तव्य किती असणार आहे याची आपल्याला नक्की कल्पना नसते .सुरुवातीला वर्ष दोन वर्षासाठी आलेलो आपण हळूहळू इथे रमायला लागतो. बाकीच्या गरजा वाढायला लागतात. मुलांची शाळा, शिक्षण, नवऱ्याची चांगली नौकरी, इथली जीवन पध्दती अंगवळणी पडू लागते. मग वर्षे कशी निघून जातात ते समजत देखील नाही. दोनाची पाच, पाचची दहा -पंधरा वर्षी सहज निघून जातात. मग मागे वळून पाहता आपले सुरुवातीचे दिवस आठवतात, नवीन घर वसवण्यासाठी केलेली धडपड, मुलांचा जन्म, त्यांचे साजरे केलेले वाढदिवस, मग KG च्या प्रवेशासाठी केलेली धावपळ, नंतर मोठी झाल्यावर नियमित शाळा, क्लास्सेस, परीक्षा यात गुरफटून गेलेलो आपण, जुलै-ऑगस्ट ला शाळेच्या सुट्ट्यात देशात-विदेशात केलेल्या वाऱ्या, मंडळाच्या कार्यकारिणीत केलेले काम, काही कार्यक्रमात उत्साहाने घेतलेला भाग, त्यातले मजेशीर अनुभव या साऱ्यातून जीवन समृद्ध होऊन जाते अन मग वाटते हे अनुभव आपण लिहून ठेवायला हवे होते. पण वेळ निघून गेलेली असते.

पण तुमची वेळ अजून निघून गेलेली नाही आहे. आजही तुम्ही हे काम करू शकता. चला डायरी समोर ठेवा हातात लेखणी घ्या आणि आजपासून तुमचे दैनंदिन अनुभव शब्दबद्द करायला सुरुवात करा. त्यासाठी डायरी कशी लिहावी?

सर्वप्रथम डायरीचे तीन भाग करा. पहिल्या भागामध्ये तुमचा भूतकाळ असेल. आता पर्यंत आपल्या आयुष्यात आलेले चांगले अनुभव, मनाला आनंद, समाधान देणारे प्रसंग ज्यामुळे तुमचा आत्मविश्वास उंचावला, दुणावला व तुम्ही इथपर्यंत मजल मारू शकलात. हे सर्व नमूद करा. या लिखाणातूनच तुमचाच तुम्हाला स्वपरिचय होईल. जेव्हा आपण कधीही स्वपरिचय करून देतो तेव्हा एक प्रकारे आपण जे काही मिळवले शिक्षण, नौकरी, धंदा यातून गाडी, घर,

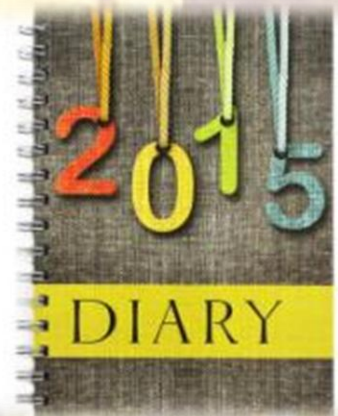
पैसा, प्रवास यासारखी कमाई केली त्याचा थोडक्यात गोषवारा घेत असतो. समोरची व्यक्ती त्यामुळे प्रभावित व्हावी हा त्यामागचा उद्देश असतो. भूतकाळातील असे अनुभव वाचून भविष्यातही तसे करण्याची प्रेरणा आपल्याला मिळते. त्यामुळे नकारात्मक विचारांना, कृतीना खीळ बसते आणि त्या विचारांची जागा सकारात्मक विचार घेतात.

डायरी च्या दुसऱ्या भागात आपल्या प्रशिक्षका कडून आपल्या कामगिरीत बाबत, आपल्या तंत्रा बाबत मिळणारे कानमंत्र, गुरुमंत्र आणि आपल्याला आलेले अनुभव लिहून ठेवावेत. आपल्याला आदर्शवत असलेल्या खेळाडूचा खेळ पाहण्याची, आवडत्या लेखकाला वा कलाकाराला भेटण्याची संधी मिळाली, त्याला भेटता आले, त्याच्याशी संवाद साधता आला तर तो प्रेरणादायी अनुभव पण डायरीत नमूद करावा. ज्या अनुभवा मुले आपल्याला समाधान मिळते. कृत्यकृत्य झाल्यासारखे वाटते आणि तो अनुभव डायरीत लिहून ठेवावायालाच हवा असे वाटते त्याला या दुसऱ्या भागात स्थान द्यावे.

डायरी च्या तिसऱ्या भागात तुम्ही तुमचे संकल्प, तुमची उद्दिष्टे नमूद करा. हे उद्दिष्ट गाठण्यासाठी तुम्ही कोणते प्रयत्न करीत आहात. तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात नेमके काय करायचे आहे? तुम्ही ते कसे मिळवणार आहात? त्यासाठी कुठले कष्ट करायची तुमची तयारी आहे. आज पासून दहा वर्षा नंतर तुम्ही कुठे असणार आहात? हा तिसरा भाग सतत वाचत राहा. निश्चित केलेल्या ध्येयाच्या दिशेने आपली वाटचाल कशी सुरु आहे याचा प्रत्येय तुम्हाला अपोआप येईल. आत्मपरीक्षण करता येईल. त्यातूनच नकारात्मक विचारांना दूर ठेवण्यास मदत होईल. ध्येयाच्या दिशेने वाटचाल करणे सोपे जाईल.

सर्वात महत्वाचे म्हणजे या डायरीत नकारात्मक विचारांना अजिबात स्थान देत कामा नये. आयुष्यात आलेले वाईट अनुभव देखील यात असू नयेत. ही डायरी लिहित असताना तुमचे लक्ष सकारात्मक विचार आणि अनुभवांवर केंद्रित होईल. जेव्हा कधी तुम्हाला निराशेने घेरल्यासारखे वाटेल तेव्हा हि डायरी चाळा. आपोआपच तुमच्या मनातील शंकांची जळमटे दूर होतील आणि आत्मविश्वास उंचावेल.

मग कधी करताय डायरी लिहायला सुरुवात ? शुभस्य शीघ्रम.



प्रशांत कुलकर्णी

coolkarnipr@gmail.com

HAPPY REPUBLIC DAY
PROUD TO BE AN INDIAN

“नव वर्ष”

हुर हुर लाउनी गेले जुने
अन आले नवीन वर्ष |
स्वागत करूया चल तयाचे
मिळूनी सर्व सहर्ष || १||

नव वर्षाच्या नव्या आकांक्षा
नवसंकल्प नी नव्या अपेक्षा |
या सर्वाची करू पूर्तता
करुनी नव संघर्ष ||२ ||

गतवर्षीचा घेत आढावा
नव वर्षाची करू आखणी
घडले नाही जे जे ठरवुनी
आशा करूया पुर्णत्वा ते
नेईल नूतन वर्ष ||३ ||



सौ. नम्रता नितीन देव

HAPPY REPUBLIC DAY
PROUD TO BE AN INDIAN

सूर्याचे तेज पसरले चहूकडे
लख्ख झाल्या दाही दिशा
त्या तेजाने मन हि उजळसी
करसि उद्युक्त स्वतःसी
प्रत्येक दिवस नव्याने उगवती
नवी आव्हाने, नवे प्रश्न
झुगारून द्यावे भूतकाळाचे ओझे
धैर्याने सामोरे जावे त्या क्षणा
हसून म्हणावे त्या तेजाला
सामावून घे मजला
तूच माझा गुरु, तूच माझा सखा
तूच प्रियतमा
तव स्पर्शाने उजळीसी माझा
कण अन कण
उजळसी सामर्थ्य तेज आणि भक्ती
हीच आहे तुझ्या माझ्यातली अनमोल प्रीती



HAPPY REPUBLIC DAY
PROUD TO BE AN INDIAN

सौ मेघा हेमंत गिरधर

मकर संक्रांत आणि उखाणे

नवीन वर्षाची सुरुवात होताच चाहूल लागते ती येणाऱ्या पहिल्या सणाची. स्नेह, प्रेमभाव, नात्यातील गोडवा वृद्धीगत करणाऱ्या मकर संक्रांतीची..... 'तिळगुळ घ्या गोड बोला ' असं म्हणत गृहिणीची लगबग चालू होते ती हळदीकुंकूसाठीची आणि हळदीकुंकू म्हंटले कि उखाणे हे आलेच.

तिळगूळाचा गोडवा पती-पत्नीच्या नात्यात जपणारे असेच काही उखाणे, खास माझ्या मैत्रिणींसाठी:-

मकरसंक्रांत म्हणताच आठवते तीळ अन गुळाची जोडी निश्चित तसाच ----- व ------ जोडा आहे पूर्वजन्माचे संचित.	**तिळगुळाच्या देवाणघेवाणीत दृढ प्रेमाचे जुळते नाते. ------------ रावांचे नाव घेते. आज आहे मकरसंक्रांत.**
तिळाची उब लागू दे तुम्हाला गुळाचा गोडवा येऊ दे जीवनाला यशाचा पतंग उडो उंच गगनावरती -------- रावांची अशीच अभंग राहो माया माझ्यावरती.	**तीळ आणि गुळाची जमली गट्टी दाट ------- रावांबरोबर घातली प्रेमाची गाठ.**
सोनेरी किरणे घेऊन आली मकरसंक्रांतीची उषा -----------रावांचे नाव घेते मी ------------ची स्नूषा.	**रात्रीच्या पटलावर चांदण्यांची नक्षी चमकते. आणि ----राव म्हणतात काळी चंद्रकळा तुझी शोभून दिसते.**
गुळाची गोडी, त्याला तिळाची जोडी नात्यात आला स्नेहाचा गंध ------------- रावांशी जुळले जन्मोजन्मीचे ऋणानुबंध .	**यशाचा पतंग उडो उंच आकाशी ------------रावांचे नाव घेते मकरसंक्रांतीच्या दिवशी.**
उंच नभी उडला पतंग संथ हवेचा त्याला संग प्रेमाचा हा नाजूक बंध ---- व ---चे नाते राहो अखंड.	**स्नेह आपला तिळगुळासारखा वृद्धिगत व्हावा. स्वभावातील साखरी पाक त्यावर चढावा. ------ व -------- चा जोडा अखंड राहावा हाच आशीर्वाद आपणासर्वनी द्यावा.**

आपणा सर्वांना नववर्षाच्या व मकरसंक्रांतीच्या हार्दिक शुभेच्छा.

डॉ. सौ. पल्लवी प्रसाद बारटक्के.

छायाचित्रण - एक कला - कॅमेर्याची रचना व कार्य

एकंदर छायाचित्रणाबद्दल लिहीण्यापुर्वी कॅमेरा कसा चालतो त्याच्या आत मध्ये काय असते हे जाणुन घेतलं तर पुढचे विषय लिहायला आणी समजायला दोन्ही सोपे जातील. प्रकाशचित्रण ही एक अशी कला आहे जीचा पायाच भौतिकशास्त्र (Physics), तंत्रज्ञान(technology) आणि काहीसा जीवशास्त्र (Biology) यावर अवलंबुन आहे. त्यामुळे थोड्याफार तांत्रिक गोष्टी येणारच. पण तरिही या गोष्टी थोड्या सोप्या करुन सांगता येतात का बघते. काही जणांसाठी हे कदाचित अगदिच बाळबोध होईल. पण ज्यांना अजिबात माहित नाही त्यांच्यासाठीतरी मला इथुनच सुरुवात करावी लागेल.

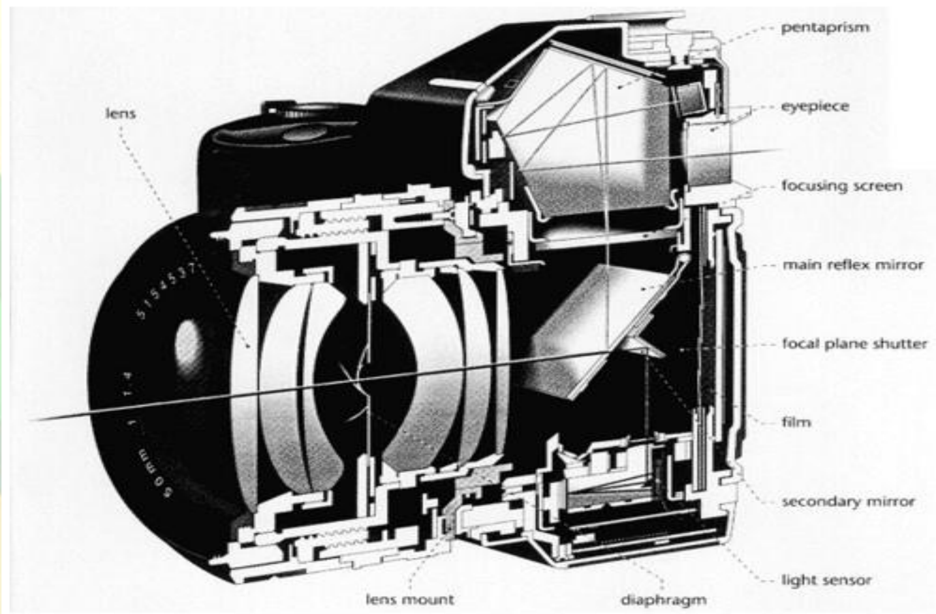
प्रकाश वापरुन चित्र काढायची पद्धत फ़ार प्राचिन आहे. अगदी ख्रिस्तपुर्व चौथ्या पाचव्या शतकात सुद्धा वापरात होती. नाही... नाही...! अगदी तेव्हापासुनचा इतिहास इथे देण्याचा माझा विचार अजिबात नाही बरं.... तेव्हा घाबरुन जाऊ नका.. त्या काळी अशा प्रकाशामुळे पडलेल्या प्रतिमेवरच तेलरंगात खरे खरे चित्र काढायचे. मजाच त्यानंतर १०व्या शतकात एका अरब भौतिकशास्त्रज्ञाने (physicist) प्रथम प्रकाशाचे काही नियम मांडले आणि एक पिनहोल कॅमेरा देखील बनवला. पण तरिही तो साधारण पणे वापरण्यासारखा नव्हताच. मग पुढे १८ व्या शतकात फिल्म , प्रोसेसिंगचे वेगवेगळे शोध लागले आणि कॅमेर्यारचा चांगला शोध लावुन शेवटी ८मे १८४० मधे ऑफिशियली पेटंट घेतल अलेक्झांडर वॉलकॉटने. त्याच्या वर्षभर आधीच या कलेच बारस झाल होतं 'फोटोग्राफी'. हा शब्द आलाय ग्रीक शब्दावरुन फोटो (प्रकाश) आणि ग्राफी (graphein) म्हणजे चित्र काढणे.
१९ऑगस्ट हा विश्व प्रकाशचित्रण दिन (World photography day) म्हणुन साजरा करण्यात येतो. कारण या दिवशी कॅमेरा ऑब्स्क्युरा या कॅमेर्याामिधुन पहिली फोटोग्राफीक प्रतिमा घेतली गेली. या शोधाचे जनक होते डॅग्युरो L(ouis Daguerre) आणि निस (Joseph Nicéphore Niépce) . आणि या पद्धतीला नाव होते डॅग्युरोटाइप (Daguerreotype)
मग नक्की कसे काढतो आपण प्रकाशाने चित्र?
यासाठी प्रकाशाचे तीन महत्वाचे नियम लक्षात घ्यावे लागतील.-
- सगळ्या वस्तु आपल्यामधुन प्रकाश परावर्तित करत असतात.
- प्रकाश किरण नेहेमी सरळ रेषेतच प्रवास करतात. पण जेव्हा किरण काचेच्या भिंगातुन (लेन्स) जातो तेव्हा तो आपली दिशा बदलतो. भिंग कसे आहे, कोणत्या प्रकारचे आहे यावर ही दिशा अवलंबुन असते.
- जर ही लेन्स बहिर्वक्र (Convex) असेल तर सगळी प्रकाश किरणे मध्यावरच्या एका बिंदुवर (focal point) एकत्रित येतात.
मानवी डोळ्याचं कार्य अगदी याच प्रकारे चालतं. म्हणुन हा शोध थोडाफार जीवशास्त्राशी सुद्धा संबंधीत आहेच.

मानवी डोळा आणि कॅमेरा यातील फरक

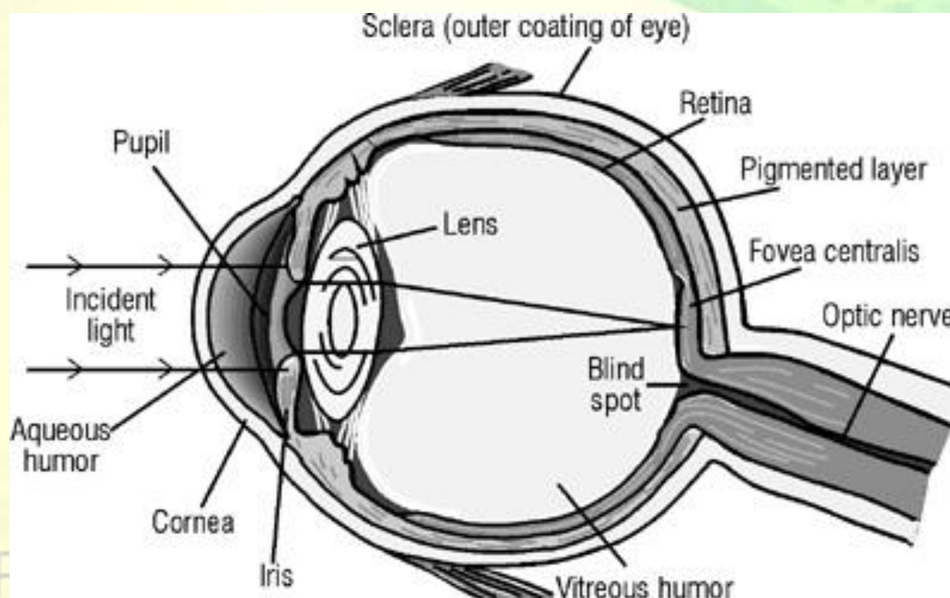
फोटोग्राफीच्या दुनियेत 'मानवी डोळा' ही संज्ञा दोन अर्थांनी वापरली जाते. एक म्हणजे दृष्टीचा अवयव, त्याची रचना आणि वैशिष्ट्ये. आणि दुसरे म्हणजे मानवी दृष्टीचे कार्य - दृष्टीमध्ये असणारे डोळे आणि मेंदूचे सहकार्य. छायाचित्रणामध्ये मानवी डोळ्याला आदर्श किंवा मॉडेल मानून छायाचित्रणाची प्रक्रिया विकसित केली जाते. छायाचित्रांचा दर्जा हा मानवी डोळ्यांना ते दृश्य कसे दिसले असते व छायाचित्रात ते जास्तीत जास्त अचूक उतरले आहे का ह्यावर बर्याहचदा ठरवला जातो. प्रतिमेची रंग-अचूकता, वियोजन (Resolution), रंगछटांचा दर्जा (Tones),

परिदृश्य किंवा त्रिमितीदर्शन (Perspective), विपर्यास (Distortion) या सगळ्या बाबी मानवी डोळ्याला बेंचमार्क करून निश्चित केल्या जातात.

एस्एल्आर कॅमेरा

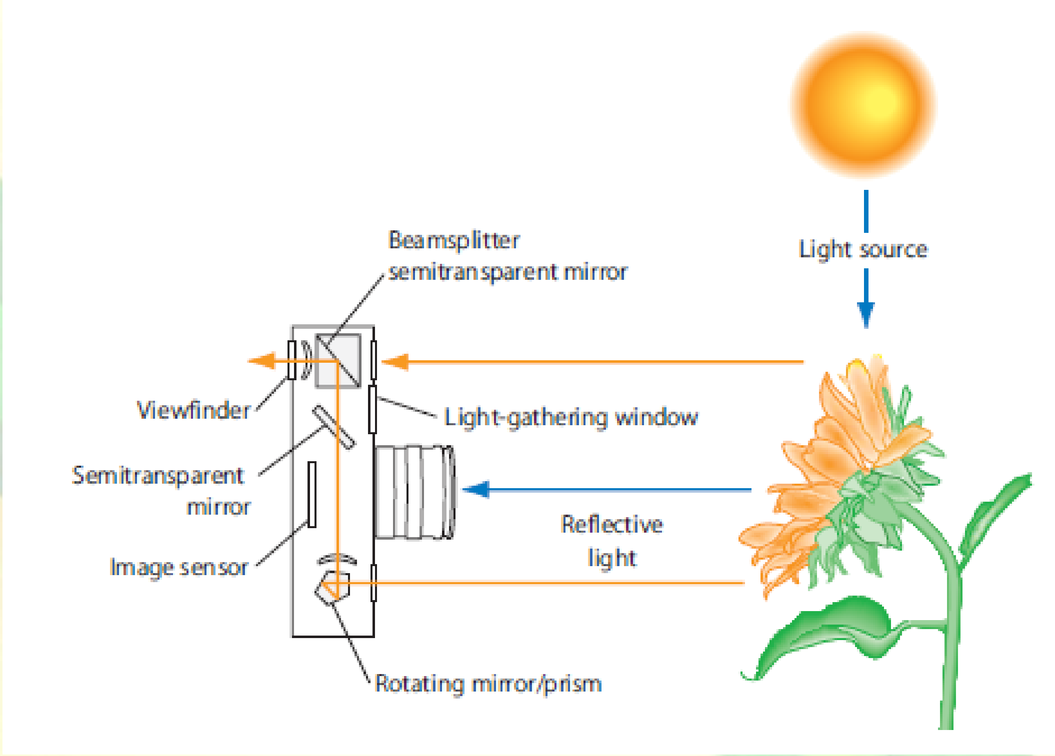


मानवी डोळा



जेव्हा एखाद्या वस्तुचे प्रकाशकिरण भिंगातुन जातात तेव्हा त्या वस्तुची उलटी प्रतिमा पाठिमागच्या पृष्ठभागावर पडते. ही प्रतिमा अगदी शार्प येण्यासाठी हा पृष्ठभाग मात्र त्या नेमक्या बिंदुवर हवा.

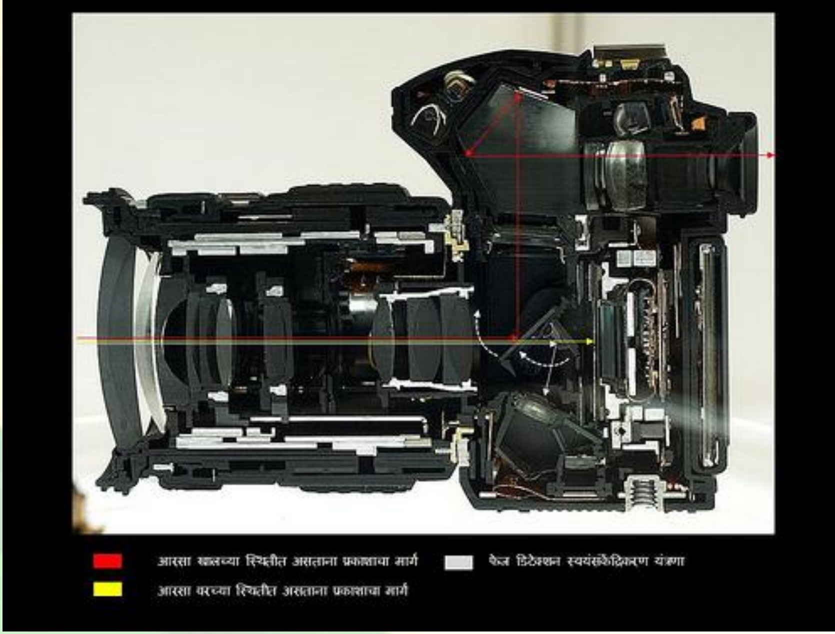
आपल्या कॅमेरामधली आपली लेन्स ही भिंग असते. आणि फिल्म किंवा सेन्सर म्हणजे तो पृष्ठभाग असतात. त्याच्या मधे अजुन काही पडदेही असतात. त्यामुळे लेन्स मधुन येणारा प्रकाश नेहेमी फिल्मवर पडत नाही. जेव्हा आपण फोटो काढण्यासाठी बटण दाबतो तेव्हा काही पळांपुरत तो पडदा उघडतो आणि लेन्स मधुन आलेला प्रकाश मागच्या फिल्म / सेन्सर वर पडतो. मग आपल्याला फोटो मिळतो.
हा प्रकाश कोणत्या प्रकारच्या छिद्रातुन कितीवेळ जाऊ द्यायचा हे ठरवायच म्हणजेच अपेर्चर आणि शटर स्पिड ठरवायच.



सगळ्यात सोप्या कॅमेर्यारमधे वर दाखवल्या प्रमाणे लेन्स , अपेर्चर, शटर/कर्टन आणी फिल्म असते.
अपेर्चर प्रकाश जाउ द्यायच्या भोकाच माप/ व्यास ठरवतं. हा आपला अपेर्चर F
शटर/कर्टन म्हणजे पडदा , हा उघडला कि तेवढ्या पळांपुरत प्रकाश फिल्म वर पडुन मग पडदा लग्गेच बंद होतो. हा काळ ठरवायचा म्हणजेच शटरस्पीड ठरवायचा.

नंतर आलेला आपल्या जिव्हाळ्याचा एसएलआर. सिंगल लेन्स रिफ्लेक्स. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे हे सिंगल लेन्स रिफ्लेक्स टेक्निक फोटोग्राफीचा ऑफिशियल शोध लागण्यापुर्विचे होते. आणि म्हणे कलाकार लोक हे तंत्र वापरुन काचेवर वगैरे चित्र ट्रेस करत असत !
शेवटी १८६१ मधे याचे कॅमेर्यालसाठी पेटंट घेउन १८८४ ला पहीले प्रॉडक्शन झाले.

डीएस्एल्आर कॅमेरा- अंतर्गत भागातील प्रकाशाचा प्रवास



यात वर दाखवल्याप्रमाणे लेन्स मधुन येणारा प्रकाश आरश्यावरुन परावर्तीत केला जातो. तो पेंटॅप्रिझम मधुन व्हयु फाइंडर मधे जातो. म्हणजे ज्या गोष्टीचा फोटो काढायचा असतो त्याच बिंब आपल्याला सरळ लेन्समधुन दिसतं. इतके दिवस हि प्रतिमा एका वेगळ्या व्हयु फाइंडर नामक छिद्रातुन दिसायची. प्रत्यक्ष प्रतिमा आणि फोटो यात फारच तफावत असायची. पण एस एल आर मुळे नक्कि कशी प्रतिमा दिसणार हे आधीच कळतं.
नंतर जेव्हा आपण फोटो काढायला बटण दाबतो तेव्हा हा आरसा वर उचलला जातो. आणि कर्टन किंवा शटर काही पळभर बाजुला होऊन प्रकाश मागच्या फिल्मवर पडतो. हा आरसा आणि शटर/कर्टन हलण्यामुळे खरखटॅक असा एक लयबद्ध आवाज होतो! आपल्या सुप्रसिद्ध कॅमेर्यावच्या आवाजाचा उगम असा आहे बरं. हे एस एल आर चं एक ढोबळ रुप. वेळोवेळी लागणार्या नवनविन शोधांमुळे, प्रत्येक कंपनीच्या डिझाईन मुळे यात बरेच बदल झालेत, आणि होत असतात. पण तरीही ही मुळ संकल्पना तशीच आहे.

सुरुवातीच्या कुठल्याच कॅमेर्या मधे बॅटरीची गरजच नव्हती. सगळ काम मेकॅनिकल होतं. जेव्हा कॅमेर्याबच्या रोलचा शोध लागला तेव्हा सुद्धा एक फोटो काढल्यावर लक्षात ठेवुन एका गोल फिरणार्या बटणाने रोल फिरवुन गुंडाळावा लागायचा. असा रोल गुंडाळला की मग पुढचा फोटो फिल्मच्या अप्रकाशित (अनएक्स्पोज्ड) भागात घेता यायचा. तुम्ही रोल गुंडाळायला विसरलात की आधीच्या फोटोवरच दुसरा फोटो घेतला जाऊन येणार्या फोटोला एक मजेशीर झाक येते. मी वापरलेला पहीला कॅमेरा हा कोडॅकचा फ़िल्मवाला कॅमेरा होता. त्याला फ़िल्म लावताना ३६ च्या फ़िल्ममध्ये ३८ फोटो कसे येतील याकडचे फ़ार कटाक्ष असायचा. त्यासाठी फ़ार कसरत करावी लागायची. तुम्ही ही ती केली असेलच.....

मग फिल्म ऐवजी डिजिटल सेन्सर आले आणि प्रतिमा या सेन्सर वर पडायला लागली. त्या सेन्सरचे डिटेल्स पुन्हा केव्हातरी सांगेन.

आता इलेक्ट्रॉनिक्स मधे झालेल्या प्रचंड क्रांतीमुळे कॅमेर्यात इतक्या सोयी दिसतात.रोज नवनविन बदल येतच असतात. पण तरीही मुळ कॅमेर्याची संकल्पना अजुनही तशीच आहे.

चला आता ज़रा बेसिक माहिती झाली आहे. पुढच्या भागात छायाचित्रणाच्या इतर पैलूंबद्दल लिहीण्याचा प्रयत्न करेन.

जाता जाता......



अजय पडवळ

ajay.padwal@gmail.com

क्रमशः



आरोग्य संगीत (Music therapy)

अन्नदानं महद्दानं विद्यादानं ततः परम ।

अन्नेन क्षनिकः तृप्ति यावज्जिवम तू विद्यया ।

या उक्तीप्रमाणे अन्नदान हे मोठ दान आहे. पण विद्यादान हे त्याहूनही मोठं दान आहे. अन्नाने क्षणिक तृप्ती होते पण विद्यादानाने मरेपर्यंत तृप्ती मिळते. मरेपर्यंत तृप्ती देणाऱ्या माझ्या सर्व गुरुंना व गुरुबंधुना वंदन ।

सध्या 'ताण तणावाचे व्यस्थापन' हा एक महत्वाचा विषय सर्वांचा समोर आला आहे. ताण तणाव म्हणजे टेन्शन. घरामध्ये, ऑफिसमध्ये व समाजामध्ये मनासारखे न घडणे, आत्यंतिक दुःख किंवा आनंद होणे ही ताण तणावची करणे आहेत.

ताणतणावामुळे कार्यक्षमता कमी होणे, चीडखोरपणा वाढणे, किंवा जंतुरहित आजार होणे. उदा. मधुमेह, आम्लपित्त, कॅन्सर, हृदयरोग, गुडघेदुखी, पाठदुखी, अपचन, अल्सर, अस्थमा, चर्मरोग, नैराश्य, वेडसरपणा, निद्रानाश, ईत्यादिगोष्टी होतात.

तणाव मुक्तीसाठी जी काही तंत्रे सांगितली आहेत त्यामध्ये आपले व्यक्तिमत्व लोकप्रिय होण्यासाठी प्रयत्नशील राहावे, आत्म्विशास वाढवावा आणि साकाराम्तक दृष्टीकोनातून चांगले विचार करण्याची सवय लावावी.

शेवटी हा ताणतणाव कमी करण्यासाठी आपण शास्त्रीय संगीताचा उपयोग करावा म्हणून हा लेख प्रपंच !!

यासाठी मला मा. श्री. गणपतराव सुतार (ठिकपुर्लीकर) , मा. श्री. राहुल भोसले सर व मा. श्री.विश्वास सुतार सर यांचे बहुमोल मार्गदर्शन व प्रोस्ताहन लाभले त्याबद्दल त्यांचा मी शतःशः ऋणी आहे.

मूर्तीकला, चित्रकला व संगीतकला या तीन कला भारतीय प्राचीन कला म्हणून ओळखल्या जातात. या तीनही कलामध्ये संगीत कला सर्वश्रेष्ठ मानतात. कारण मुर्तीकालेला लांबी, रुंदी व खोली अशा तीन मिती असतात (थ्री डी). चित्रकलेला लांबी व रुंदी अशा दोनच मिती असतात (टू डी). पण संगीत कलेला एकही मिती नसते. तरीसुद्धा मानवी जीवनावर तिचा खोलवर परिणाम होत असतो. म्हणूनच संगीत कला हि सर्वश्रेष्ठ कला मानली आहे.

गायी, म्हैशी किंवा बैलांना नदीवर पाणी दाखीवताना त्यांचा मालक शेजारी उभा राहून तोंडाने शील घालत असतो. गोठ्यामध्ये टेप रेकोर्डरवर संगीत लावले असता गायी, म्हैशी दुध जास्त देतात असे दिसून आले आहे. अलीकडील संशोधनानुसार संगीताचा आपल्या आरोग्यावर अतिशय चांगला परिणाम होतो, जुनाट व गंभीर आजार बरे होतात असे दिसून आले अहे. इस्त्रायल मधील संगीत उपासक डॉ. हिलेल अझ्रेल यांनी संगीताचा उपयोग करून रोग निवारण करण्याचे प्रत्यक्ष कार्यच आपल्या देशात सुरु केले आहे. संगीतामधील ताल, सूर व लय हे घटक मेंदूपर्यंत पोहोचतात, मेंदूचे शुद्धीकरण करतात. तालामुळे हृदयाच्या हालचाली प्रभावीत होतात.

संगीत म्हणजे काय?

"गीतं वाद्यं तथा नृत्यं संगीतं मुच्छते" म्हणजे गायन, वादन व नृत्य या तीन कलांचा संगम म्हणजे नृत्य होय. कर्णमधुर, जनरंजन करण्याऱ्या अतिशय प्राचीन भारतीय परंपरा लाभलेल्या गायन, वादन व नृत्य यांचा अंतर्भाव असलेल्या श्रेष्ठ कलेस संगीत म्हणतात.

भारतीय संगीतं शास्त्रामध्ये जवळ जवळ १४०० राग आहेत. त्यातील जवळजवळ १००-१५० राग आपल्या सर्वांच्या परिचयाचे आहेत. पं. भीमसेन जोशी साधारण ९०-९५ राग आळवीत असत. त्यातीलच काही राग आपल्या आरोग्यावर कोणता परिणाम घडवून आणतात हे सांगण्याचा प्रयत्न सदरच्या लेखात मी करणार आहे. हे राग बासरीवर, हार्मोनियमवर, व्हायोलीन वर, सतारीवर किंवा शब्दात श्रवण केले तरी परिणामकारक होतात.

राग म्हणजे काय?

स्वरसप्तकातील विशिष्ठ स्वरांच्या समूहास नियमबद्ध करून गाणे, आपने व श्रोत्यांचे मनोरंजन करणे म्हणजे राग होय."

संगीत कला हा अभ्यासक्रम नाही ती एक साधना आहे वसंतराव देशपांडे यांच्या बद्दलचा एक किस्सा ऐकण्यासारखा आहे. मारवा राग वसंतराव देशपांडे यांची खासियत होती, ते गाण शिकण्यासाठी म्हणून लाहोरला गेले, त्या काळात पतियाळा शैलीचे असदअली खान एक्या दर्ग्यात राहत. एक पैसा दिला की त्यांच्याकडून एक चिज मिळे. वसंतरावानी चाळीस चिजा मिळविल्या. मामाला ही गोष्ठ अभिमानाने सांगायला गेले असता मामा म्हणाला, "गाण खरंच शिकायचं असेल तर आधी ती वही जाळून टाक, आणि खान साहेबांचा गंडा बांध." मग मामान दिलेल्या दोन रुपयामध्ये वसंतरावांनी गांजा, शुद्ध तुपातली मिठाई आणि चरस असं सामान बरोबर नेलं. संध्याकाळी गुरुपदेशाचा राग म्हणून खान साहेबांनी मारवा शिकवायला सुरुवात केली. त्यांनी सलग ४-५ महिने मारव्याचीच तालीम घेतली. वसंतरावांच्या निधानंतर भीमसेन जी म्हणाले, "महाराष्ट्रात आज मारव्याचा अस्त झाला आहे."

१) राग यमन (कल्याण थाट)

कोणत्याही कार्यक्रमाची किंवा मैफिलीची सुरुवात 'यमन' रागाने करतात. हा राग रात्रीच्या पहिल्या प्रहरी गातात. अत्यंत लोकप्रिय व मधुर असा हा राग असून त्याची प्रकृती गंभीर व सात्विक आहे.

आरोह - नी रे ग म ध नी सां (तीव्र म)

अवरोह - सां नी ध प म ग रे सा (अवरोही प)

पकड - नी रे ग म प म रे ग

वादी - ग, संवादी - नी, वर्ज्य स्वर - सा, प (आरोहात)

या रागाच्या सुरावटीने मानवी मनोविकार, नैराश्य, दडपण, आमवाद कमी होण्यास मदत होते. या रागातील काही गीते पुढे दिली आहेत.

१) अभंग - टाळ बोले चिपळीला, हरी जय जय राम, समाधी साधन संजीवन नाम, आवडीने भावे हरी नाम घेती, नामाचा गजर इ

२) भावगीते - धुंदी कळ्यांना धुंदी फुलांना, का रे अबोला का रे दुरावा, मी मज हरवूनी बसले, चाफा बोलेना इ

३) नाट्यगीते -देवाघरचे ज्ञात कुणाला, प्रथम तुला वंदितो, नाथ हा माझा, कठिण कठिण कठिण किती इ .

४) लावणी -ईश्काची इंगळी डसली, गळ्यात माझ्या बांधा एक डोरलं, पिकल्या पानाचा देठ हिरवा इ .

५) हिंदी गीते - जाब दीप जले आना, आंसू भरी है ये जीवन की राहें, आपके अनुरोध पे, मीठे बोल बोले, अहसान तेरा होगा, चन्दन सा बदन

६) बंदिश - सखि एरी आली पियाबिन, गगर ना भरन देत हो मोरी इ .

२) राग शिवरंजनी (काफी थाठ)

रात्रीच्या तिसऱ्या प्रहरी अतिशय आर्त स्वरात आळविला जाणारा राग म्हणजे शिवरंजनी राग होय.

आरोह - सा रे ग प ध सां (ग कोमल)

अवरोह - सां ध प ग रे सा (ग कोमल)

पकड - सा रे ग प ध S प

वादी - प   संवादी -सा   वर्ज्य स्वर - म नी

या रागाच्या सुरावटीने मनावर योग्य तो परिणाम होऊन रक्तदाब व हृदयरोग हे गंभीर आजार बरे होतात.

१. अभंग - धाव धाव रे द्रोपदीच्या भावा, ज्याचा सखा हरी, भाव धरोनिया वाचे ज्ञानेश्वरी, मन लोगे रे माझे

२. हिंदि गीते - तेरे मेरे बीच में, जाने कहाँ गए वो दिन, मेरे नैना सावन भादों, बहारो फूल बरसाओ, कहीं दीप जले कहीं दिल, जीना यहाँ मरना यहाँ इ.

३. भावगीते - निसर्ग राजा, एक धागा सुखाचा, मोहुनिया तुझ संगे नयन, सावळाच रंग तुझा, त्या कोवळ्या फुलांचा, रानात सांग कानात, वारा फोफावला, इ.

४. लावणी - दिसला ग बाई दिसला,

३) राग अहिर भैरव - (थाट भैरव)

प्रातःकाळी हा राग आळवतात. भैरव थाटातील इतर राग जसे नटभैरव, शिवमतभैरव, बैरागीभैरव वगैरे खूपच लोकप्रिय आहेत

आरोह - सा रे ग म प ध नी सां (रे आणि नी कोमल)

अवरोह - सां नी ध प म ग रे सा (रे आणि नी कोमल)

पकड - सा रे ग म रे सां प ध नी ध प म

वादी - म   संवादी   - सा   रे आणि नी कोमल

यातील शुद्ध धैवत झाकोळलेल्या मनाला उभारी देतो, अंक्झायटी, उच्च रक्तदाब, आमवाद, संधिवात, मधुमेह व पचनाच्या तक्रारी या रागाच्या श्रवणाने नियंत्रित होतत.

१. अभंग - तीर्थ विठ्ठल क्षेत्र विठ्ठल (भीमसेन), हरी भजनावीन काळ, जय शंकरा गंगाधरा,
२. हिंदी गीते - अलबेला साजन आयो रे, जागो मोहन प्यारे, पूछो ना कैसे मैंने, राम तेरी गंगा मैली, मोरे भूल गए साँवरिया, सोलह बरस की बाली उमर को सलाम
३. बंदिश - बाण परे सखी आज मोरे नैना,

४. राग केदार (थाट कल्याण)

आपल्या संगीतातील हा एक लोकप्रिय राग आहे. चांदणी केदार, जलाधर केदार इ या रागाचे प्रकार ही ऐकायला मिळतात. रात्रीच्या वेळी हा राग आळवतात.

आरोह - सा म ग प S म प ध नी सां (शुद्ध व तीव्र म)

अवरोह - सां नी ध प S म प ध प म S सा रे S सा (शुद्ध व तीव्र म)

पकड - म प ध प म S सा रे S सा

वादी - म   संवादी - सा

या रागाच्या श्रवणाने कफाचे सर्व विकार, दमा, जुनाट सर्दी, खोकला कमी होतो.

१. अभंग - एक गावू आम्ही विठोबाचे नाम, देह मंदिर चित्त मंदिर, सत्यम शिवम सुन्दरा इ.

२. भावगीते - जिवलगा कधी रे येशिल तू, दिवा लाविते दिवा, आज में आळविते केदार, गा रे कोकिळा गा

३. हिंदी गीते - हमको मनकी शक्ती देना , पल दो पल का साथ हमारा, दर्शन दो घनश्याम, अहसान तेरा होगा मुझपर, आप यूँही अगर इ.

४. बंदिश - पायलवा करत झंकार सजनी, कान्हा रे नंद नंदन,

५) मधुवंती राग (काफी थाट)

स्नेह व आपुलकी देणारा हा राग दुपारच्या पित्ताच्या काळात गायला जातो .

आरोह -नी सा ग म प नी सां (ग कोमल ,म तीव्र)

अवरोह -सां नी ध प म ग रे सा (ग कोमल 'म तीव्र)

पकड -नी सा ग म प म ग सा रे सा

या रागाच्या सुरावटीने मनात विशिष्ठ आंदोलने तयार होतात. त्याचा परिणाम मेंदूच्या कॉरटेक्स या भागावर होवून शारिरीक दोष कमी होतात . मनोत्मक विकारात म्हणजेच सायकोसोमाटीक डिसऑर्डर वर याचा परिणाम होतो . मनाशी व त्वचेशी संबधित अशा सोरायसिस सारख्या विकारावर याचा उपयोग होतो .

१. अभंग -ज्ञानियांचा राजा सखा पांडुरंग , आवडी पंढरी भिमा पांडुरंग इ .
२. मराठी गीते -स्वप्नात रंगले मी ,झन झननन छेडील्या तारा ,मधुवंतीच्या सुरासुरातुनी ,बहरला पारिजात दारी जेथे राघव तेथे सीता .
३. हिंदी गीते -आ लौटके आजा मेरे मीत , रस्म ए उल्फत तो निभाए कैसे ,रुम ज़ुमके बजाओ इ.

६) राग मालकंस (थाट भैरवी)

मालकंस हा अत्यंत प्राचीन व तितकाच लोकप्रिय राग आहे. गायक, वादक आणि श्रोते या सर्वांनाच प्रिय असणारा कर्णमधुर राग अहे.

आरोह - सा ग म ध नी सां (ग आणि ध कोमल)

अवरोह - सां नी ध म ग सा (नी, ध आणि ग कोमल)

पकड - म ग म ध नी ध म ग सां

रात्रीच्या तिसऱ्या प्रहरी शरदाच्या शीतल चांदण्यात मालकंस आळवितात. अथांग सागराप्रमाणे शांत, धीर गंभीर व भारदस्त असा हा राग अहे. याचा परिणाम आतड्यांच्या चलन वलनावर होतो. पचनाच्या सर्व तक्रारी दूर होतात.

१. अभंग - अनुरणिया थोकडा, देवरूप होऊ सगळे, नको देवराया अंत आता पाहू, विठ्ठल आवडी प्रेम भाव

२. भावगीते - धुंद मधुमती, ए भोळ्या शंकरा, त्या तरुतळी विसरले गीत, उगवला चंद्र पुनवेचा, दे कंठ कोकिळे मला, विसरशील खास मला

३. हिंदी गीते - ए मलिक तेरे बंदे हम, आँधा है चँद्रमा, तू छुपी हैं कहाँ, मन तडपत हरी दर्शन को आज, गौरीं तेरा गाँव, सौ बार जनम लेंगे

४. बंदिश - कोयलिया बोले अम्बुवा डार पर

७) राग भूप व देसकार (थाट कल्याण)

भूप राग रात्रीच्या पहिल्या प्रहरी गातत. उत्तर हिंदुस्तानात याला भूपाली म्हणतात. हा अत्यंत लोकप्रिय राग असून किशोरी अमोणकर व पं. हरिप्रसाद चौरासिया यांनी हा राग श्रवणीय केला आहे.

आरोह - सा रे ग प ध सां

अवरोह - सां ध प ग रे सा

पकड - प S ग सा रे ध सा

सर्व शुद्ध स्वर वादी - ग   संवादी - ध वर्ज्य स्वर म नी

भक्ती रसाने भरलेला हा राग माणसाची सात्विक वृत्ती जागरूक करून त्याचा आत्मविश्वास वाढविण्यास मदत करतो.

१. अभंग - दिनाची माउली, अबीर गुलाल उधळीत रंग, खेळ मांडियला, चला पंढरीशी जाऊ, देवा माझे मन, ओमकार प्रधान, माझे माहेर पंढरी, उठी उठी गोपाला, उठ पंढरीचा राजा

२. भावगीते - माझे जीवन गाणे, देहाची तिजोरी, पहाटेच्या या प्रहरी, प्रिये पहा, ऐरणीच्या देव, ज्ञानदेव बाळ माझा, विजय पताका श्री रामाची, घनश्याम सुंदरा, कुश लव रामायण गाती

३. हिंदी गीते - सायोनारा सायोनारा, पंख होते तो उड आती रे, जोती कलश झलके, पंछी बनू उडके फिरुं, चांद हैं तू मेरा सुरज हैं तू

४. बंदिश - इतन जोबन पर, जबसे तुमसन लागली, हुं तोरे कारण जागी, सखी मधुर मधुर मुरली बजाये

८) राग दरबारी कानडा (थाट आसावरी)

हा राग रात्रीच्या दुसऱ्या प्रहरी गातात मियां तानसेन यांच्या प्रतिभेची अनमोल देणगी म्हणजे राग दरबारी कानडा होय. गायक वादकांची परीक्षा पाहणारा हा राग आहे. अत्यंत गंभीर प्रकृतीचा हा राग अहे. या रागाचे शुद्ध स्वरूप गुरु मुखातून शिकावयास हवे. त्याचे संपूर्ण चलन वक्र आहे.

आरोह - सा रे ग म प ध नी सां (ग ध व नी कोमल)
अवरोह - सां ध S नी S प - ग S म रे S सा
पकड - सां ध S नी S प - म प ध नी S सा
हा राग मंद्र सप्तकात जास्ती खुलतो, कानडांच्या दरबारातला हा सम्राटच म्हणवल लागेल. भव्य, दिमाखदार, डौलदार व तितकाच खोल आणि गंभीर असा हा राग आहे.

१. अभंग - आवडीने भावे, तुझ्या विन भावना, तुझ स्वप्नी पहिले रे गोपाळा

२. भावगीते - मृगनयना रसिक मोहिनी, रजनीनाथ हा नभी उगवला, तुझ स्वप्नी पहिले रे गोपाळा, दिन रात तुला मी किती स्मरू

३. हिंदी गीते - झनक झनक तोरे, अब कहाँ जाएँ हम, तू प्यार का सागर हैं, हम तुमसे मोहब्बत करके सनम, गोरी तोरी पैजनियाँ, तुम बिन जीवन, मैं तेरे दरपे आयां हूँ, कोई मतवाला, तोरा मन दर्पण, देखा हैं पहली बार

९) राग मेघ मल्हार (थाट काफी)

हा राग रात्री गातात, पण वर्षा ऋतु मधे कैंव्हाही गाता येतो. आपल्या संगीतातील सुंदर संकेत म्हणजे प्रत्येक ऋतू साठी असलेले खास राग. मल्हार हा वर्षा ऋतूचा लाडका राग, मियां मल्हार हा संगीत सम्राट तानसेन यांनी निर्मिलेला राग!! शुद्द आणि कोमल निषाद लागोपाठ घेणे आणि आंदोलित गंधार हे या रागाचे खास वैशिष्ट्य. "सा म रे प" एवढा स्वरसमूह घेतला कि मल्हार चे स्वरूप स्पष्ट होते. गौड मल्हार, रामदासी मल्हार, मीरा मल्हार असे मल्हारचे बरेच प्रकार आहेत.

आरोह - सा म रे प - म प नी ध म सां
अवरोह - सां ध नी प - म प ग म रे S सा
पकड - ग म रे S सा - म प नी ध नी S सा
अकबर बादशाहच्या दरबारात असलेल्या नवरत्नापैकी तानसेन नावाचे जे रत्न होते त्यांनी मेघ मल्हार राग गायील्यानंतर आकाशामध्ये ढग जमा होऊन पाउस पडत असे. दीप राग गाईल्यानंतर दिवे लागत असत. एवढी दिव्य शक्ती त्यांच्या राग आळवण्यामध्ये होती. वर्ष्या ऋतूत सृष्टीमध्ये सगळीकडे पाणीच पाणी झालेले असते, तसेच शरीरामध्ये कफाचे अधिक्य वाढलेले असते त्यामुळे दमा, सर्दी, खोकला होतो. अश्यावेळी मेघमल्हार रागाचे श्रवण उपयुक्त ठरते.

१. अभंग - माना मानव वा परमेश्वर, रघुपति आपल्या पदस्पर्शाने

२. भावगीते - आज कुनीतरी यावे जिवलगा कधी रे येशील तू, संथ वाहते कृष्णा माई, घनघन माला नभी दाटल्या, जन पळभर म्हणतील, कुहु कुहु येईल साद.

३. हिंदी गीते - बोले रे पपीहरा, घनघन बरसो, दुःख भरे दिन बीते रे, हालें दिल युं उन्हे, घटाघनघोर, कारे कारे बदरा, बादल घुमड बध आयें

४. बंदिश - बरसन लागी बुन्दारिया

१०) मारुबिहाग (थाट बिलावल)

रात्री गायल्या जाणाऱ्या या रागामध्ये बिहाग हा राग अत्यंत लोकप्रिय आहे. तीव्र आणि शुद्ध असे दोन्ही मध्यम या रागात घेतले जातात. या दोन्ही मध्यमांचा अत्यंत कुशलतेने उपयोग करणे यातच कलाकाराची प्रतिमा दिसून येते. पं. जसराज यांचा बिहाग जरूर ऐकावा. ग्वाल्हेर घराण्याचे सर्वच गायक हा राग अत्यंत रसपुर्णतेने गातात. या रागात धैवत व ऋषभ यांना केवळ स्पर्श करून पंचमावर व षड्जावर येतात. एन. राजम यांनी व्हायोलीन वर वाजविलेले बिहागचे सौंदर्य सुमधुर आहे.

आरोह-सा ग म प नी सां

अवरोह -सां नी ध प म प ग म रे सा
पकड -नी सा ग म प म प ग म रे सा

१. अभंग -दळिता कांडिता, देखुनिया तुझ्या, राम रंगी रंगले

२. भावगीते - जीवनात हि घडी, विकत घेतला श्याम, तुझं साठी शंकरा, का धरिला परदेस

३. हिंदी गीते - तुम तो प्यार हो, इन्ही लोगो ने, जमुना किनारे, आगे तेरी मरजी, पायल वाले देखं न, बडा दुःख देना

११) बागेश्री (थाट काफी)

हा राग रात्रीच्या तिसऱ्या प्रहरी गातात. याला बागेश्वरी असे पण म्हणतात.

आरोह - नी सा ग म ध नी सां (ग नी कोमल)
अवरोह - सां नि ध म म प ध म ग रे सा
पकड - म प ध S म ग रे S सा
पंचम वक्र पद्धतीने घेतात त्यामुळे या रागाचा गोडवा काही औरच आहे.

बागेश्रीचे स्वर मनाला न कळत व्याकूळ करून जातात, स्पर्शून जातात. हा राग निद्रानाशावर उपयुक्त ठरला आहे.

१. अभंग - कृष्ण माझी माता, देखुनि आनंदू रे, आणिक दुसरे मज, धनु वाजे घुनघून, माझा भाव तुझे चरणी, विष्णुमय जग

२. भावगीते - मृदुल करांनी, समईच्या शुभ्र कळ्या, केतकीच्या बनी तेथे, तरुण रात्र अजूनही

३. हिंदी गीते - ना बोले ना बोले, जीवन से भारी तेरी आंखे, घडी घडी मेरे दिल धडके, तुने ओ रंगीले, कौन आया मेरे

४. बंदिश - पायाल बाजे मोरी झांझरवारे, ऋतू बसंत तुम अपने

१२) हंसध्वनी (थाट कल्याण)

हा राग कर्नाटक संगीतातून घेतला आहे. कर्नाटक संगीताच्या कोणत्याही मैफिलीची सुरुवात हंसध्वनी रागातल्या गणेश वंदनाने करतात. गंधार स्वरावरचा न्यास आणि 'ग प रे' संगती हि या रागाची सौन्द्र्यास्थळे अहेत. आपल्याकडे गायाकापेक्षा वादाकांमध्ये हा राग प्रिय अहे. पं. हरिप्रसाद, पं. शिवप्रसाद शर्मा, पं. रविशंकर इ. श्रेष्ठ वादकांनी हा राग लोकप्रिय केला आहे.

आरोह - सा रे ग प नी सां
अवरोह - सां नी प ग रे सा
पकड - सा ग प ग रे नी प सा

वादी - रे संवादी - प वर्ज्य स्वर - म आणि ध
रात्रीच्या वेळी हंसध्वनीचे स्वर मनाला शांतता, तृप्तता, व आनंद देवून जातात. उच्च रक्तदाबात चांगला परिणाम देऊन जातात.

१. अभंग - संत संगतीने, देव माझा मी देवाचा

२. भावगीते - विलोपले मधुमीलनात या, अग नाच नाच, जयोस्तुते, चांदणे शिंपित जाती, आली हसत पहिलि रात्र, झाले युवती मना

३. हिंदी गीते - जब दिल को सताये, कहाँ जाते, तुम बिन जीवन, ऐसी नजरिया, जा तोसे नहीं बोलूँ

१३) भैरवी (थाट भैरवी)

एखाद्या कार्यक्रमाची किंवा मैफिलिची समाप्ति भैरवी रागाने होते. याला सदा सुहागन राग म्हणतात. अविट माधुर्य असलेला हा राग अत्यंत लोकप्रिय आहे. सर्व स्वर कोमल घेण्याऱ्या या रागात हर्ष, खेद, चिंता, प्रेम, श्रृंगार इ. सर्व मानवी भावनांचा सहज अविष्कार होवू शकतो. भैरवी गाणे म्हणजे मैफिलीची सांगता करणे होय. याला प्रमुख कारण असे कि, भैरवी चे माधुर्य इतके आहे कि त्यानंतर इतर रागांचा रंग जमणे जरा कठीणच असते.

आरोह - सा रे ग म प ध नी सां (रे ग ध नी कोमल)
अवरोह - सां नी ध प म ग रे सा
पकड - सा रे ग रे S म ग S प म ग रे सा
वादी - प संवादी - सा

मनाला शांतता देणारा हा राग निद्रा नाशावर उपयुक्त आहे.

१. अभंग - जातो माघारी पंढरीनाथा, कैवल्याच्या चांदण्याला, सर्वात्मका शिव सुंदरा, अवघा रंग एकची झाला

२. भावगीते - सजलनयन, ओवाळीते मी लाडक्या, कशी गवळण राधा, शत जन्म शोधताना,

३. हिंदी गीते - मिले सूर मेरा तुम्हारा, लागा चुनरी में दाग, तेरा जाना, ज्योत से ज्योत, कैसे समझाउं, बेशक मंदिर, बोल राधा बोल, रमैंया वस्तवैंया

४. बंदिश - श्याम सुन्दर मदन मोहन, समज़ मना क़ोई नहि अपना.

भैरवीच्या या रागाने या लेखाची सांगता करीत आहे, परंतु अनेक रागांचा उहापोह राहिला अहे. पुढील लेखा मध्ये या रागांचा समावेश केला जाईल.

HAPPY REPUBLIC DAY
PROUD TO BE AN INDIAN

प्रा. अरविंद मानकर
बी. एस्सी, एम. ए, बी. एड.
arvindmankar2@gmail.com

रोज करा त्वचेची निगा

त्वचा हा शरीराची एक महत्वाचा घटक आहे. ती शरीराच्या संरक्षणाकरिता खूप महत्वाची आहे. ते एक शरीरावर चढलेले आवरण आहे. जे बाहेरच्या आघातांपासून शरीराची रक्षा करते. वातावरणातील बदलांमुळे पण त्वचेवर त्याचा परिणाम होतो. उन्हाळा म्हटले तर गरमी चालू होताच त्याचा प्रभाव त्वचेवर स्पष्टपणे दिसून येतो. चेहऱ्यावर मुरूम येणे, घाम येणे या नेहमीच्याच समस्या आहेत. तरीसुद्धा घराच्या बाहेर तर पडावेच लागते. म्हणून ह्यापासून संरक्षणाकरिता चेहऱ्यावर दुपट्टा व रुमाल बांधून मुली, स्त्रिया घराच्या बाहेर पडतात तर कोणी बचावासाठी सनक्रीन लोशन चा वापर करतात. याच प्रमाणे थंडीच्या दिवसात सुद्धा त्वचेला वेगवेगळ्या गोष्टींना सामोरे जावे लागते. थंडीच्या दिवसांची चाहूल लागताच आपल्या त्वचेचा तुकतुकीतपणा कमी होण्यास सुरुवात होते. त्वचा निस्तेज, मरगळलेली, शुष्क आणि कांतिहीन होऊन आपले सौंदर्य हरवून बसते. याचाच परिणाम म्हणजे आपल्या शरीरावर सुरकुत्या निर्माण होतात. जर आपण थंडीच्या दिवसात त्वचेची परिपूर्ण काळजी घेतली तर ह्या समस्यांना निपटू शकतो आणि चमकती, तेजस्वी, लावण्ययुक्त त्वचा सांभाळू शकतो. म्हणूनच टवटवीतपना नियमित ठेवण्यासाठी तिचे योग्य पालनपोषण करणे हा सर्वश्रेष्ठ उपाय आहे. याचबरोबर तिची व्यवसथितपणे काळजी घेणे, अगदी आतल्या बाजूने सुद्धा त्वचेची स्वच्छता होणे हे पण तितकेच महत्वाचे आहे. विशेषज्ञांच्या मतानुसार त्वचेची चमक सदॅव राखण्यासाठी योग्य आहाराची जसे काकडी, गाजर, पपई इ. ची सुदधा गरज असते. म्हणायचं झाले तर, रोज छोट्या छोट्या गोष्टींची काळजी घेतली तर त्वचेला तजेलदार व कांतिमय बनविले जाऊ शकते. तर मग जाणून घेऊ थंडीच्या दिवसांमध्ये त्वचेची रोजची निगा ठेवण्याचे काही चांगले उपाय -

1 - चेहऱ्यावर व्हिटामिन ई युक्त क्रीम, ऑइल चा वापर करावा.

2 - मॉइश्चराईझिंगचा नियमित वापर करावा. त्वचेला योग्य प्रकारे मॉइश्चराईझ करण्यासाठी रोज मॉइश्चराईझ प्रोडकट्सचा वापर करायला हवा जेणेकरून त्वचेच्या आतल्या बाजूच्या पाण्याच्या स्तराला संतुलित ठेवले जाऊ शकते .

3 - क्लींजिंग करणे - त्वचेची योग्य काळजी हि सुद्धा एक रचनात्मक प्रक्रिया आहे. तिची सुरुवात क्लींजिंग अर्थहात त्वचेची स्वच्छतेपासून होते. यामुळे आपण त्वचेवर तसेच तिच्या आतील बाजूस असलेले बक्टेरिया, धूळ-मिट्टी आणि प्रदूषित झालेल्या पर्यावरणामुळे निर्माण झालेला त्वचेवरील थर हे स्वच्छ करू शकतो.

4 - महिन्यातून एकदा फेशीअल करावे तसेच घरच्या घरी आठवड्यातून दोन वेळा फेसमास्क लावावा.

5 - आपल्या त्वचेच्या अनुसार योग्य त्या क्रीमची व ऑईल ची निवड करावी आणि तिचा योग्य पाने वापर करावा. उदा: कोरड्या (ड्राय) त्वचेच्या गरजा ह्या तॅलिय त्वचेपेक्षा नक्कीच वेगळ्या असतात.

6 - आपल्या चेहऱ्यावरील काही भाग जसे डोळे , ओठ इ. विशेषतः नाजूक भाग असतात. हे भाग अधिक संवेदनशील व विशेष लक्ष देण्यालायक असतात. म्हणूनच ह्या भागांची विशेषतः डोळ्यांच्या आसपासची त्वचा व ओठ न फाटणे यांची योग्य ती काळजी घ्यायला हवी.

7 - मेक-अप केल्यास तो झोपण्यापूर्वी योग्यप्रकारे स्वच्छ करणे गरजेचे असते. विशेषतः डोळ्यांची काळजी मेक-अप काढण्याच्या वेळी घेणे गरजेचे असते.

8 - बदामाच्या पेस्ट मध्ये दुधाचे थेंब मिक्स करून डोळ्यांभोवती लावावे.

9 - शक्य असल्यास अंड्याचा वापर फेसमास्क म्हणून करावा यामुळे त्वचेला आवश्यक प्रोटीन्स तर मिळतातच पण त्वचेला तजेलदार कांती सुद्धा प्राप्त होते.

10 - सनस्क्रीन चा सुद्धा वापर करू शकतो.

****** शुष्क त्वचेसाठी होम मेड फेस मास्क ******

थंडीच्या दिवसामध्ये त्वचा शुष्क होते. म्हणूनच त्वचेची काळजी घेणे महत्वाचे आहे. यासाठी लागणाऱ्या प्रोडक्टचा वापर करण्यासाठी आता बाहेर जायची गरज पडणार नाही .तर आपण स्वतः घरी असलेले प्राकृतिक तत्व जे त्वचेची नमी टिकविण्यासाठी प्रभावकारी आहेत यांचा उपयोग करू शकतो. घरच्या घरी फेस मास्क करण्याच्या पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत.

1 -: मध + गुलाबजल फेस मास्क / फेसपॅक:-

१ चमचा मध व १ चमचा गुलाबजल सममात्रा मध्ये मिक्स करून हा पेंक चेहऱ्यावर लावावा. थोड्यावेळाने चेहरा धुवावा. हा पेंक त्वचेसाठी मॉइश्चराईझर तर आहेच तसेच गुलाब जालामुळे त्वचेला रंगत येते. हा फेसपेंक थंडीमध्ये कोरड्या त्वचेसाठी सर्वात जास्त उपयोगी आहे.

2 -: ओटमील फेसपेंक:-

हा फेसपॅक लावण्याचा फायदा असा कि हा फेसपॅक सोबत स्क्रबचे सुद्धा काम करतो. ओटमीलमध्ये ओटमिलला मध व दह्यामध्ये चांगले एकत्र करून त्यात ग्लीसरींचे थेंब टाकावे हा पेंक १० मिनिटे चेहऱ्यावर लावून नंतर स्वच्छ पाण्याने चेहरा धुवावा .यामुळे त्वचा मुलायम व टवटवीत झाल्यासारखी वाटेल.

3 -: केळी आणि लोणी फेसपॅक:-

ताज्या केळाची आधी चिकन पेस्ट करून घ्यावी नंतर त्यात सममात्रा मध्ये लोणी मिक्स करावे. लोणीएवजी स्किम्ड दुधक्रीम चा सुद्धा वापर करू शकतो व हा पेंक चेहऱ्यावर लावावा. लोणी हे मॉइश्चराईझरचे काम करते व कोरड्या त्वचेपासून संरक्षण करते. तर केळी चेहऱ्यावरची नमी टिकवण्याचे काम करते.

4 -: अंडी व ओलिव्ह ओइल फेसपॅक:-

एका वाटीत अंड्याला फेटून त्यात एक चमचा ओलिव्ह ओइल व एक चमचा मध मिस्क करावे. हे मिश्रण चांगले फेटावे व मग चेहऱ्यावर लावणे. १५ मिनिटांनी चेहरा गरम पाण्याने धुवावा. यामुळे त्वचा मुलायम व तजेलदार होते. हा पॅक आठवड्यातून दोनदा तरी लावावा.

5 -: बदाम तेल आणि मिल्क पावडर फेसपॅक:-

बदाम तेल त्वचेच्या आरोग्याकरिता खूप लाभदायक आहे. शुष्क त्वचेपासून संरक्षण करण्यासाठी बदाम तेल व मिल्क पावडर सममात्रामध्ये एकत्रित करून तो पॅक चेहऱ्यावर लावावा. फेसपॅक सुकल्यानंतर स्वच्छ पाण्याने चेहरा धुवावा. ह्या पॅकमुळे चेहऱ्यावर छान ग्लो येतो.

6 -: गाजर आणि मध फेसपॅक:-

थंडीच्या दिवसात गाजर सहज उपलब्ध होते. गाजराचा वापर हा सलाड बरोबर त्वचेसाठी पण करू शकतो. दोन गाजर बारीक किसून त्यामध्ये मध टाकावे. हे मिश्रण चांगले एकत्रित करून चेहऱ्यावर लावावे. १० मिनीटानंतर चेहरा धुवावा. हा फेसपेंक त्वचेला चकाकीपणा आणण्यास मदत करतो.

7 -: बटाटा आणि दही फेसपॅक:-

एक मोठा चमचा बटाट्याची पेस्ट आणि अर्धा चमचा दही मिस्क करून घ्यावे. हे मिश्रण चेहऱ्यावर १५ मिनिट लावून नंतर चेहरा गार पाण्याने धुवावा. हा फेसपेंक थंडीमध्ये त्वचेचे संरक्षण करण्यासाठी उपयोगी आहे.

त्वचेच्या निगेबरोबर हात - पायाची पण निगा राखणे गरजेचे आहे. त्यामुळे मेडीक्योर व पेडीक्योर नक्की करावे. तसेच शक्य असल्यास बॉडी मसाज नक्की करावा. थंडीच्या दिवसात ह्या गोष्टी करणे फायद्याचे आहे. यामुळे शांत आराम तर मिळतोच आणि त्वचेला सुद्धा पोषकपणा प्राप्त होतो.

सौ योगिनी योगेश गजरे.

HAPPY REPUBLIC DAY
PROUD TO BE AN INDIAN